

# 保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室  
令和7年12月1日発行



## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。



## インフルエンザが流行しています！

インフルエンザと診断された際は、学校へご連絡ください。

### 〇●インフルエンザ〇●

#### インフルエンザって？

- ・寒気・高熱・関節痛
- ・咳、くしゃみ
- ・頭痛や喉の痛みを伴う感染症です

☆インフルエンザは**感染力が強い!!**

インフルエンザは感染力が非常に強いので、感染が広がりやすい感染症です。インフルエンザと診断された際は、医師の指示に従って、決まった期間を休養するようにお願いします。

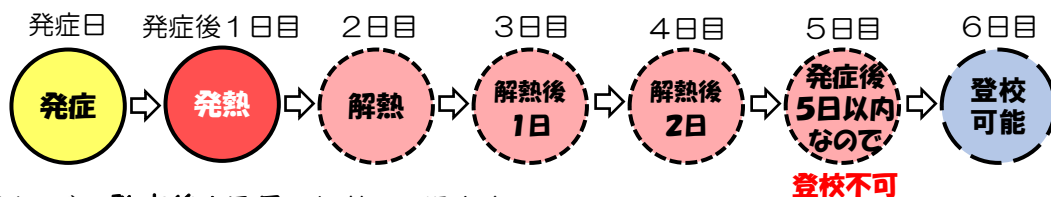
また、換気をしたり、トイレやドアノブなど家族で共有する部分を消毒したりするなど、家庭内での感染が広がらないための工夫もおすすめです。



インフルエンザの  
出席停止期間

**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過まで」**

◇例えば…発症後2日目に解熱した場合◇



出欠についてや健康状態など、**リバーの入力**に御協力ください。

◇例えば…発症後4日目に解熱した場合◇

